CONSEILS

C'est l'ÉTÉ en Seine-et-Marne

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE
SEINE-ET-MARNE

Éditorial

Pour beaucoup, l'été est synonyme de détente, de repos et de loisirs.

Pour profiter pleinement de cette période estivale, chacun doit également rester vigilant et prendre garde aux risques qu'elle génère toujours : risques climatiques, avec des chaleurs parfois importantes, risques naturels et environnementaux...

La vigilance doit également s'exercer, plus que jamais, sur les routes du département lors de vos déplacements ou de votre départ et retour de vacances.

Ce guide recense les gestes utiles à accomplir, les procédures à respecter, les bonnes pratiques à mettre en oeuvre, pour vous aider à passer les plus beaux moments qui soient dans notre département.

Bienvenue en Seine-et-Marne, et bel été à vous !

Jean-Luc MARX
Préfet de Seine-et-Marne

Sommaire

Page 5 «Dans l'eau»
- Avant de vous baigner
- Pendant la baignade avec vos enfants
- Pour vous-même
- Profitez de votre piscine en toute tranquillité
- Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité

Page 11 «Dans la nature»
- Consignes de sécurité liées aux animaux sauvages en forêt
- La sécurité en forêt
- Les chenilles processionnaires
- Le frelon asiatique
- Les bases de loisirs

Page 29 «Vigilance»
- Vols de voitures et/ou d'accessoires
- Cambriolages
- Opération tranquillité vacances
- Kit d'urgence

Page 51 «Risques météo»
- Canicule
- Pollution atmosphérique
- Orages

Page 59 «Sur la route»
- Long trajet
- Bloqué en voiture
- Circuler à vélo
- L'équipement des motards

Le tourisme en Seine-et-Marne

Le secteur du tourisme

Le secteur du tourisme représente plus de 20 000 emplois répartis sur 1300 entreprises seine-et-marnaises. La Seine-et-Marne est en effet riche en sites historiques, tels que la ville médiévale de Provins, la cité épiscopale de Meaux ou les châteaux de Fontainebleau et Vaux-le-Vicomte. Elle comporte aussi un patrimoine industriel caractéristique du XIXème siècle, notamment celui de Noisiel. La Seine-et-Marne est également « le poumon vert » de l'Ile-de-France et offre de nombreuses possibilités de randonnées, pédestres ou équestres, notamment dans la forêt de Fontainebleau qui accueille chaque année plus de 17 millions de visiteurs. Le département offre en outre à ses visiteurs l'agrément de ses 2 000 km de cours d'eau, dont environ 200 km de voies navigables, telles que la Seine (fleuve) la Marne, le Loing et une partie de L'Yonne (rivières) et leurs canaux. Ce patrimoine naturel compte également 42 hectares de plan d'eau dans les zones naturelles et les bases de loisirs. Le parc naturel régional du Gâtinais mérite également d'être cité.

Au patrimoine historique et naturel de la Seine-et-Marne s'ajoute le parc Disneyland Paris, qui du fait de sa vocation internationale accueille chaque année 12 millions de visiteurs, et constitue le premier site de congrès d'Ile-de-France avec 10 000 mètres carrés de surface. La mise en service en 2002 du deuxième parc consacré au cinéma et à la télévision, avait pour objectif d'augmenter de 5 millions de visiteurs la fréquentation annuelle du parc. Malgré les débuts mitigés de ce second parc, Disneyland Paris n'en n'a pas moins contribué grâce à son activité soutenue, à la création de 60 % des nouveaux emplois seine-et-marnais, depuis l'ouverture de son premier parc.

Pour tout renseignement complémentaire ou conseil pratique relatif au tourisme en Seine-et-Marne, contacter :
Le comité Départemental du Tourisme de
Seine-et-Marne
Tél : 01 60 39 60 39
http://www.tourisme77.net

DANS L'EAU

Avant de vous baigner

Assurez-vous de votre niveau de pratique

• Pour vous et vos enfants, apprenez à nager avec un maître-nageur sauveteur, le plus tôt possible.

• Faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur votre capacité et celles de vos enfants, à évoluer dans l'eau en toute sécurité.

Choisissez les zones de baignade surveillées

• A votre arrivée, informez-vous sur les zones de baignade pour savoir si elles sont surveillées, interdites ou dangereuses.

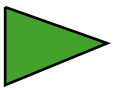
• Pour vous baigner, choisissez les zones surveillées où l'intervention des équipes de secours est plus rapide.

• Restez toujours attentifs à vos enfants, même si la zone est surveillée.

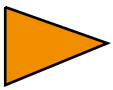
Informez-vous sur les conditions de baignade

• En arrivant sur votre lieu de baignade, renseignez-vous auprès du personnel chargé de la surveillance sur les conditions de baignade : nature des vagues, courants, marées, dangers naturels, etc.

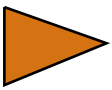
• Respectez toujours les consignes de sécurité signalées par les drapeaux de baignade et/ou par les sauveteurs.



Baignade surveillée et absence de danger particulier



Baignade dangereuse mais surveillée



Interdiction de se baigner

• Assurez-vous que les conditions de baignade ne vont pas devenir dangereuses au cours de la journée.

• Consultez régulièrement les bulletins météo :
http://www.meteofrance.com

Pendant la baignade avec vos enfants

Lorsque vous vous baignez avec vos enfants :

• Restez toujours avec vos enfants quand ils jouent au bord de l'eau ou dans l'eau.

• Baignez-vous en même temps qu'eux.

• Désignez un seul adulte responsable de leur surveillance.

• S'ils ne savent pas nager, équipez vos enfants de brassards (portant le marquage CE et la norme NF 13138-1) adaptés à la taille, au poids et à l'âge de l'enfant (voir informations sur le produit et la notice d'information) dès qu'ils sont à proximité de l'eau.

• Méfiez-vous des bouées ou des autres articles flottants (matelas, bateaux pneumatiques, bouées siège,…), ils ne protègent pas de la noyade.

• Surveillez vos enfants en permanence, même s'ils sont équipés de brassards.

Pour vous-même

• Si vous ressentez le moindre frisson ou trouble physique, ne vous baignez pas.

• Prévenez vos proches lorsque vous allez vous baigner.

• Soyez vigilant lors de la baignade et faites attention à la zone d'impact des vagues (certaines zones du corps comme la tête, le cou ou le ventre étant plus fragiles).

Tenez compte de votre forme physique

• Ne surestimez pas votre condition physique. Avant de partir nager au loin, assurez-vous que votre forme physique vous permet de revenir sur la terre.

• Souvenez-vous qu'il est plus difficile de nager en milieu naturel (mer, lac, rivière) qu'en piscine.

Evitez tout comportement à risque

• Ne consommez pas d'alcool avant et pendant la baignade.

• Ne vous exposez pas excessivement au soleil avant la baignade.

• Rentrez progressivement dans l'eau, particulièrement lorsque l'eau est froide et que vous vous êtes exposé au soleil.

En cas de danger imprévu

› Ne luttez pas contre le courant et les vagues pour ne pas vous épuiser.

› Si vous êtes fatigué, allongez-vous sur le dos pour vous reposer. Vos voies respiratoires sont alors dégagées : vous pouvez respirer normalement et appeler à l'aide.

Profitez de votre piscine en toute tranquillité

Équipez votre piscine (enterrée ou semi-enterrée) d'un dispositif de sécurité.

La loi prévoit 4 dispositifs :

• les barrières, abris de piscine ou couvertures : ils empêchent physiquement l'accès au bassin et sont particulièrement adaptés aux jeunes enfants, à condition de les refermer ou de les réinstaller après la baignade ;

• les alarmes sonores : elles peuvent informer de la chute d'un enfant dans l'eau (alarmes d'immersion) ou de l'approche d'un enfant du bassin (alarmes périmétriques), mais n'empêchent pas la noyade. Les barrières sur 4 côtés sont celles qui assurent une meilleure protection.

Attention ! Ces dispositifs ne remplacent pas la surveillance active et permanente des enfants par un adulte.

Pendant la baignade

• Pensez à poser à côté de la piscine : une perche, une bouée et un téléphone pour alerter les secours le plus rapidement possible.

Après la baignade

• Pensez à sortir tous les objets flottants, jouets, bouées, objets gonflables et à remettre en place le dispositif de sécurité.

• Si vous avez une piscine « en kit » (qui n'est pas enterrée dans le sol), retirez l'échelle après la baignade pour en condamner l'accès.

Pour en savoir plus :
www.economie.gouv.fr/dgccrf/Securite-des-piscines
www.prevention-maison.fr/accidents/#/piscine

Dans les piscines publiques
• Surveillez les enfants pour éviter qu'ils se dirigent seuls vers les bassins. Accompagnez-les dans l'eau et restez auprès d'eux.
• Informez-vous sur le règlement intérieur de la piscine et respectez-le.
• En cas de problème, prévenez immédiatement le personnel chargé

Pratiquez vos loisirs nautiques en toute sécurité

20 % des noyades ont lieu pendant une activité autre que la baignade : bateau, pêche, plongée, canoë, kayak, rafting... Ces noyades sont souvent dues à une chute ou à un malaise.

Lorsque vous pratiquez une activité nautique :

• Si nécessaire, faites reconnaître par un maître-nageur sauveteur la capacité de vos enfants à savoir nager.

• Pratiquez toujours votre activité dans les zones autorisées.

• Ne consommez pas d'alcool avant et pendant.

• Tenez compte de votre forme physique.

• Informez-vous sur les conditions météo avant de partir.

• Ne partez jamais seul et informez vos proches de votre destination et de votre heure de retour prévue.

• Respectez les consignes de sécurité et les autres usagers.

• Équipez-vous des articles de sécurité recommandés (bouées, gilets de sauvetage, casques,...).

Pour en savoir plus :
www.developpement-durable.gouv.fr/-Gestes-et-conseils

DANS LA NATURE

Consignes de sécurité liées aux animaux sauvages en forêt

Prévention des risques d'accidents de la circulation

Cerfs, chevreuils et sangliers traversent régulièrement les routes.

En effet, chaque année des accidents de la route dus aux animaux sauvages sont constatés dans la région Ile-de-France notamment dans les traversées de forêts.

Dans la majorité des cas, les dégâts ne sont que matériels mais ils peuvent être parfois plus graves.

Afin de prévenir au mieux les risques d'accident, Il est donc important de rappeler à chaque automobiliste d'être très vigilant :

- pendant la traversée de la forêt (en particulier dans les zones signalées) ;

- à la tombée de la nuit et jusqu'au lever du jour ;

- au cours des périodes de chasse (de novembre à février) où les déplacements du gibier sont plus importants.

Dans ces zones et périodes à risques, l'Office national des forêts invite à la plus grande prudence et recommande de réduire sa vitesse, d'augmenter les distances de sécurité entre les véhicules et d'être particulièrement attentif à l'environnement de la route (yeux brillants).

En cas de surgissement d'un animal, il est conseillé d'être extrêmement attentif car les sangliers et les cervidés se déplacent souvent en groupe.

Par ailleurs, il ne faut pas essayer de l'éviter, un choc frontal est moins dangereux qu'une perte de contrôle avec un risque de collision (arbres, véhicule).

En cas d'accident important, Il est nécessaire de prévenir les services d'urgence : le 17 ou le 112

Consignes de sécurité liées aux animaux sauvages en forêt

Les animaux sauvages ne s'apprivoisent...pas !

Pour « mieux les observer » ou « les aider à passer l'hiver », il arrive parfois que certains usagers de la forêt attirent les sangliers et les chevreuils en les nourrissant.

Laisser des déchets alimentaires en lisière de forêt ou nourrir ces animaux sauvages, c'est provoquer chez eux des comportements imprévisibles et parfois dangereux pour l'homme.

Ne fuyant plus, ils quittent la forêt et peuvent se rapprocher des zones urbaines dans l'espoir d'y trouver à manger.

Cette attitude peut avoir des conséquences catastrophiques en terme d'accidents de la circulation, de dégâts aux propriétés et pour l'évolution de la faune elle-même : elle est donc à proscrire.

Comme ces animaux se nourrissent des ressources du milieu dans lequel ils vivent, leur alimentation doit se faire en forêt.

Pour qu'ils restent sauvages, ils doivent se nourrir en forêt.

La sécurité en forêt

Même aménagée pour accueillir du public, la forêt n'est pas un espace vert urbain , elle reste un espace naturel et ne peut être complètement sécurisée.

Sa propreté dépend aussi du comportement du public.

La forêt publique, même accessible et aménagée pour accueillir du public, n'est pas un parc urbain.

De façon générale, les aménagements les plus discrets possibles et en harmonie avec « l'esprit des lieux » sont privilégiés.

La sécurité est, dans les forêts les plus fréquentées, une des priorités du gestionnaire.

Une surveillance accrue des équipements, des cheminements et des arbres de bordure est assurée. Lorsque des équipements de jeux sont installés - ce qui reste volontairement rare -, ils répondent aux normes en vigueur.

Mais un espace naturel ne peut être complètement sécurisé.

Le visiteur qui pénètre en forêt doit s'y engager avec prudence, surtout dès qu'il quitte les aires d'accueil et les sentiers balisés.

Sous le peuplement forestier, le sol n'est pas régulier : les sous-bois comprennent des broussailles, arbustes, arbres secs et bois mort qui font partie de la vie de la forêt, les rendent peu accessibles et peuvent gêner la progression.

S'aventurer hors des sentiers et des secteurs aménagés peut donc parfois être difficile voire dangereux.

En période d'intempéries, ou par grand vent, il est vivement déconseillé de se promener en forêt et même d'emprunter les routes qui traversent la forêt.

Enfin, des secteurs sont interdits d'accès pour des raisons de sécurité et sont alors signalés.

La sécurité en forêt

Les bons gestes à adopter pour préserver la forêt :

• Ne pas allumer de feu ou fumer en forêt

• Ne pas abandonner de bouteilles ou détritus

• Ne pas détruire ou endommager les jeunes arbres

• Ne pas circuler avec des véhicules à moteur sur les pistes forestières et pare-feux

• Ne pas jeter de cigarettes par les fenêtres des véhicules

• Ne pas abandonner de déchets dans les fossés

• Laisser les accès libres

• En cas de travaux forestiers, se signaler et être vigilant

Comment réussir sa sortie en forêt

Il vous faut bien connaître la forêt, pour cela renseignez vous sur l'endroit choisi.

Pour que votre randonnée, promenade ou trek soit une totale réussite, il est impératif de bien connaître le milieu dans lequel vous allez évoluer.

Les arbres, plantes, animaux ne doivent plus avoir de secret pour vous.

La topographie des lieux (relief) doit être aussi bien étudié pour choisir son chemin de randonnée.

La sécurité en forêt

Indicateurs naturels météo – dangers

Souvent « la nature est bien faite » et de nombreux signes avant coureurs vous signalent la présence imminente de dangers.

Ainsi dès que « le temps change » observez bien autour de vous la forêt, les sons et attitudes des oiseaux, le vent dans les arbres, la course des nuages… et faites vous votre avis sur le temps à venir.

Seul l'expérience et d'innombrables heures dans la nature vous fera développer votre « 7ème sens » mais laissez-vous guider par votre instinct, il est parfois de très bon conseil et ne minimisez jamais « votre flair » !

Identifier un chemin de randonnée

Muni de votre carte de randonnées, identifiez le ou les sentiers sur lesquels vous allez évoluer.

En France, plusieurs couleurs sont utilisées pour reconnaître à coup sur un chemin répertorié.

Le plus connu étant le GR (une bande blanche et une bande rouge).

Essayez de ne pas quitter les chemins balisés cela vous évitera certainement de nombreux problèmes.

Reconnaître les traces d'animaux

De très nombreux animaux peuplent nos forêts (sanglier, biche, chevreuil, blaireau, renard, écureuil, lynx, …).

Et beaucoup de traces de leur passage sont visibles. Amusez-vous à les découvrir près de flaques et points d'eau, au bord des chemins.

Les crottes, restes de repas, poils sur les troncs d'arbres sont autant d'indices qui vous permettront de jouer à « l'inspecteur » et d'imaginer la vie forestière.

La sécurité en forêt

Passer une rivière

La règle d'or, en randonnée, est de toujours garder les pieds secs, mais il arrive des situations où il est impossible de faire autrement.

Nous vous conseillons d'enlever vos chaussures, de garder vos chaussettes le temps de traverser la zone humide puis de remettre vos chaussures une fois l'obstacle franchi avec une nouvelle paire de chaussettes sèches aux pieds.

Vos pieds devront rester le centre de toutes vos attentions. La moindre ampoule ou blessure bénigne pourra s'avérer catastrophique.

Plus d'infos sur : www.survie.sopixi.fr

information

Stationnement
Risque de vol

Ne laissez pas d'objet de valeur dans votre véhicule.

Parking area
Risk of theft

Do not let any valuable in your vehicle.

Office National des Forêts

Certifié ISO 9001 et ISO 14001

PEFC

PEFC/10-4-4

Prévenir les vols à la roulotte sur les parkings en forêt de Fontainebleau

L'ARRIVÉE DES BEAUX JOURS A REMPLI LES PARKINGS DE LA FORÊT DE FONTAINEBLEAU. L'OCCASION POUR L'OFFICE NATIONAL DES FORÊTS ET LE COMMISSARIAT DE POLICE DE SENSIBILISER LE PUBLIC SUR LES RISQUES DE VOLS À LA ROULOTTE.

Le massif domanial de Fontainebleau constitue **un lieu propice aux vols à la roulotte**. Chaque année, ces actes de malveillance se produisent principalement d'avril à octobre lorsque les fréquentations sont les plus fortes. Ils touchent les bords de route et surtout les grands parkings : Franchard, Apremont, Rocher Canon, Cabaret Masson, Barbizon… En cette période où la surveillance est renforcée en forêt, **l'ONF appelle à la vigilance de chacun**.

Sensibiliser les usagers

Mieux contrer les voleurs à la roulotte qui sévissent régulièrement sur les parkings du massif de Fontainebleau. Voilà l'objectif de la campagne de sensibilisation et de prévention lancée par l'ONF avec le commissariat de Police de Fontainebleau. Ainsi, d'avril à octobre, **des tracts seront régulièrement distribués sur les parkings et un affichage sera réalisé pour alerter les automobilistes et usagers** en forêt.

De plus, à pied, à cheval ou en voiture, **les tournées opérées par la police, la gendarmerie et l'ONF** permettront d'assurer continuellement la surveillance et la protection de la forêt.

Règles de prudence élémentaires

Bien souvent, les randonneurs et amateurs d'escalade n'hésitent pas à laisser une partie de leurs biens dans leurs voitures, histoire de se délester au maximum avant d'aller grimper ou se promener.

Un GPS resté ventousé sur le pare-brise, un sac à main laissé sur la plage arrière, une tablette ou un ordinateur visible depuis l'extérieur, **voici autant d'impairs à éviter pour ne pas se retrouver victime d'un vol.** L'erreur, c'est aussi de les laisser dans le coffre. Les voleurs font le guet et y repèrent facilement les objets à prendre. Ces derniers doivent être pris dans les sacs à dos.

Il est par ailleurs important de bien vérifier la fermeture des portes et vitres de sa voiture avant de partir en balade.

Quelques conseils

- Verrouillez les portes et remontez les fenêtres de votre voiture systématiquement ;
- videz la voiture de tout objet tentant : téléphone portable, appareil photos, GPS, portefeuille, etc. ;
- ne déposez aucun objet ou document de valeur dans la boîte à gants ;
- ne considérez pas le coffre comme un lieu de protection ;
- en cas de vol de chéquier ou de carte bleue, faites opposition sans délai ;
- si votre portable est volé, prévenez votre opérateur pour bloquer la ligne.

ONF - Agence de Fontainebleau
217 bis rue Grande
77 300 Fontainebleau
ag.fontainebleau@onf.fr

Contact
Guillaume LARRIERE
Chargé de communication
guillaume.larriere@onf.fr

Office National des Forêts

Note d'info

Juin 2015

LA CIRCULATION DES VOITURES, QUADS, MOTOS, 4 X 4... EST INTERDITE DANS LES FORÊTS PUBLIQUES

LA CIRCULATION DES VOITURES, QUADS, MOTOS, 4 X 4… POSE DES PROBLÈMES DE BRUIT, POLLUTION, ÉROSION ET DE COHABITATION AVEC LES AUTRES UTILISATEURS DE LA FORÊT. DANS LES ESPACES NATURELS, ELLE EST INTERDITE SUR LES ROUTES FERMÉES À LA CIRCULATION PUBLIQUE.

En Ile-de-France, la fréquentation des forêts domaniales par le public induit la pratique d'une multitude d'activités : activités pédestres, équestres, cyclistes ou d'escalade… Or, depuis plusieurs années **les sports motorisés sont devenus une pratique en vogue** connaissant aujourd'hui un réel engouement. En effet, les aficionados de motos, de quads et autres engins motorisés s'adonnent à leur passion au cœur même des forêts. Occasionnant une gêne important pour les promeneurs, cyclistes ou autres cavaliers, cela perturbe la faune et dégrade la flore (écrasement de jeunes plants, pollution due aux hydrocarbures) mais aussi les sentiers et les chemins forestiers. Sans compter que l'activité de cross, sur un terrain non aménagé, représente un vrai danger pour les usagers, voire les pratiquants eux-mêmes !

Pour concilier protection de la nature et activités humaines, **la circulation des véhicules motorisés dans les milieux naturels est très réglementée**. C'est pourquoi, en vertu de l'article R-163-6 du Code forestier, cette pratique est **formellement interdite sur les routes fermées à la circulation publiques** : routes nationales, départementales, communales et les chemins ruraux. Les nombreux panneaux d'interdiction et les barrières (même ouvertes) aux entrées des routes forestières le rappellent régulièrement.

Quels sont les véhicules concernés par l'interdiction ?

Tous les engins terrestres à moteur, du véhicule de tourisme à la moto en passant par le 4x4 ou encore le quad sont concernés par l'interdiction. Ceux utilisés pour les services publics de secours (pompiers, police) ou à des fins professionnelles liées à la gestion des massifs (tracteurs, véhicules de service ONF, exploitants forestiers, etc.) ne sont toutefois pas concernés.

Les loisirs motorisés doivent être cantonnés aux terrains autorisés puis aménagés spécialement à cet effet.

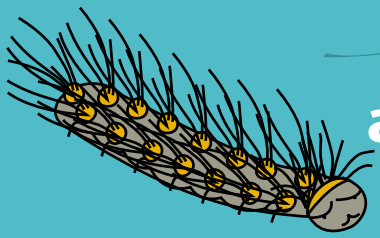
Jusqu'à 1 500 euros d'amende

En cette période de l'année, **l'ONF organise conjointement avec les services de police, de gendarmerie et de l'ONCFS, plusieurs opérations de police environnementale pour limiter la circulation des véhicules à moteur dans les espaces naturels**. Les contrevenants s'exposent à de lourdes amendes pouvant aller jusqu'à 1 500 euros et, selon les cas, la mise en fourrière de leur véhicule. Tout au long de l'année, l'ONF effectue, par ailleurs, un important travail de prévention et d'information pour dissuader les pratiquants.

F - Agence Fontainebleau
217 bis rue Grande
77 300 Fontainebleau
ag.fontainebleau@onf.fr

Contact
Guillaume LARRIERE
Chargé de communication
guillaume.larriere@onf.fr

Chenilles processionnaires du chêne et du pin :



attention aux poils

Ces chenilles provoquent des **réactions allergiques**

Je ne m'approche pas et je ne touche pas les chenilles ou leur nid

En savoir plus ?
www.ars.iledefrance.sante.fr

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

La chenille : qui est-elle ?

Il s'agit de la chenille processionnaire du chêne et du pin.

On la rencontre au printemps et en été sur les chênes et en hiver sur les pins. Elle vit dans des nids accrochés aux arbres et se déplace en groupe.

Ses poils urticants se détachent facilement lors d'un contact ou sous l'effet du vent et restent présents très longtemps.

Quels risques pour ma santé ?

- de fortes réactions allergiques au niveau des yeux ;
- des rougeurs et des démangeaisons sur la peau ;
- des difficultés respiratoires.

Comment me protéger ?

- Je ne m'approche pas et je ne touche pas les chenilles ou leur nid ;
- je ne me promène pas sous les arbres porteurs de nids ;
- je porte des vêtements longs ;
- j'évite de me frotter les yeux pendant ou au retour d'une balade ;
- en cas de doute, je prends une douche et je change de vêtements ;
- je lave les fruits et les légumes de mon jardin ;
- j'évite de faire sécher du linge à côté des arbres infestés.

En cas de réaction allergique au niveau des yeux, de la peau ou des voies respiratoires, je consulte un médecin.

© ARS Île-de-France / DE-2012-0001 - Photos : fotolia - Scriptoria-crea / Illustration : Tsumi / iliapik.com

CONTACT
Agence Régionale de Santé Île-de-France
Tél. : 01 44 02 00 00
www.ars.iledefrance.sante.fr

ars Agence Régionale de Santé Île-de-France

Le frelon asiatique

Le frelon asiatique (Vespa velutina nigrithorax) est un hyménoptère, originaire d'Asie continentale, Inde et Chine notamment, qui a fait son apparition dans le Sud-Ouest de la France, en 2004.

Photo Didier Descouens (Own work) [CC BY-SA 3.0 (http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0)], via Wikimedia Commons

Depuis cette date, il poursuit son développement vers l'Est et le Nord du pays. Sa présence a été confirmée pour la première fois en Ile-de- France en 2012 et il n'a été identifié formellement en Seine-et-Marne qu'en novembre 2014, à l'occasion de la capture d'un unique spécimen dans le Nord-Est du département.

Même s'il est difficile d'en prévoir l'intensité, cette présence devrait se confirmer et s'intensifier dans les années à venir.

Cet insecte attire l'attention du grand public, même si, dans son comportement habituel, il n'est pas plus dangereux que son cousin, le frelon européen. Néanmoins, à la différence du frelon européen, le frelon asiatique est un prédateur redoutable pour les colonies d'abeilles domestiques, productrices de miel et autres produits de la ruche.

Le frelon asiatique représente également un risque particulier pour l'Homme, dès lors que le nid est approché, par inadvertance lors d'une intervention dans un arbre, au bord d'un chemin ou d'une route ou lors de sa destruction.

Dans ce cas, l'essaim devient agressif et dangereux, par des piqûres répétées et par la projection de venin urticant. Dans le cadre de la nouvelle gouvernance sanitaire, les deux Organismes à Vocation Sanitaire (OVS) de la région Ile-de-France (FREDON[1]et GRDS-FROSAIF [2]) ont initié la réflexion d'un programme collectif volontaire (PCV) contre le frelon asiatique.

(1) Fédérations Régionales de Défense contre les Organismes Nuisibles

(2) Groupement Régional de Défense Sanitaire - Fédération Régionale Des Organisations Sanitaires Apicoles

Le frelon asiatique

D'ile-de-France

Ce plan présente les mesures de prévention, de surveillance et de lutte à mettre en place pour respecter les obligations réglementaires en matière de protection des ruchers d'Ile-de-France, contre ce prédateur des abeilles domestiques.

Il prévoit également des actions de communication et de formation, à compter de mai 2015, pour sensibiliser les collectivités locales et leurs agents sur les bonnes pratiques à mettre en oeuvre en cas de découverte d'un nid de frelons asiatiques, dans les espaces publics (bâtiments publics, établissements scolaires, parcs et jardins, bois, etc…) ou lors d'opérations d'entretien des voiries et chemins publics.

A cette fin, la Fredon Ile-de-France organise des formations d'une journée à destination des agents communaux et départementaux et des élus des collectivités locales, afin d'appréhender l'arrivée et la gestion du frelon asiatique sur leur territoire.

Dans le même temps, la FROSAIF, organisme créé par la filière apicole régionale, est en train de constituer un réseau de diagnostic, constitué d'apiculteurs référents, oeuvrant en réseau régional et départemental et formés à l'identification des spécimens.

Le retour des beaux jours représente une période cruciale pour le développement du frelon asiatique, dont le cycle biologique redémarre avec la remontée des températures.

Que faire en cas de découverte d'un nid de frelon asiatique dans un espace public ?
. Ne pas tenter de s'approcher et définir un périmètre de sécurité de minimum 5 mètres ;
. Faire intervenir du personnel formé et équipé spécialement pour ce type d'intervention ou solliciter une entreprise de désinsectisation spécialisée.

Seul un personnel formé et disposant des équipements spécifiques nécessaires est habilité à intervenir.

Pour plus d'informations sur le frelon asiatique, contactez la FREDON d'Ile-de-France :
Tél : 01 56 30 00 21 - Courriel : formation@fredonidf.com - Site : http://www.fredonidf.com/

Les bases de loisirs

La Seine-et-Marne compte dix bases de loisirs, proposant diverses activités de plein-air.

Bois-le-Roi :

L'île de loisirs de Bois-le-Roi est ouverte toute l'année du lundi au dimanche, de 9h à 21h, son accès et le stationnement sont gratuits.

Pour plus d'informations :
http://bois-le-roi.iledeloisirs.fr/presentation/

Buthiers :

L'accueil de la base régionale de loisirs et de plein air de Buthiers est ouvert tous les jours 9h00-12h00 et 13h30-18h00.

Le pôle sportif est ouvert les :
Lundi – mardi – jeudi et vendredi de 14h00 à 22h00, le mercredi de 10h00 à 22h00, le samedi de 10h00 à 19h00 et le dimanche de 11h00 à 19h00.

Le complexe aquatique est ouvert tous les jours pendant la saison d'ouverture de 10h30 à 19h00.

Pour plus d'informations :
http://www.buthiers.iledeloisirs.fr/complexe-indoor

Jablines :

L'Île de Loisirs de Jablines-Annet est ouverte toute l'année. En saison, lorsque la baignade est autorisée, l'Ile de Loisirs est ouverte de 10h à 18h30 et son accès est alors payant. En-dehors des périodes d'accès payant, l'entrée des véhicules et des piétons est autorisée de 8h à 19h. Leur sortie devra s'effectuer dans tous les cas, au plus tard à 21h.

Pour plus d'informations :
http://jablines-annet.iledeloisirs.fr/

Les bases de loisirs

La Grande Paroisse :

La base de loisirs de La Grande Paroisse est ouverte le samedi et dimanche de 10h à 18h.

Pour plus d'informations :
http://old.seine-et-marne.fr/base-de-loisirs-de-la-grande-paroisse

Seine-École Loisirs :

Située à Saint-Fargeau-Ponthierry, cette base de loisirs vous accueille aux horaires suivants :
– Basse saison (octobre à mars) 9h à 19h00
– Moyenne saison (avril, mai, septembre) 9h à 21h00
– Haute saison (juin, juillet, août) 9h à 19h45 en semaine / 9h30 à 21h30 le weekend et jours fériés

Pour plus d'informations :
http://seine-ecole.fr/base-de-loisirs/

Moulin du Prés :

Située à Saint-Rémy-la-Vanne, cette base de loisirs est ouverte du 12 juin au 31 août. La baignade y est interdite.

pour plus d'informations :
http://www.saint-remy77.fr/public/?code=le-plan-d-eau-du-moulin-d

Souppes-sur-Loing :

Cette base de loisirs est ouverte du samedi 18 avril au vendredi 29 mai, tous les jours, baignade fermée. 11h-18h.
Du samedi 30 mai au dimanche 30 août : , tous les jours avec baignade autorisée et surveillée. horaires d'ouverture 10h30 à 19h.
Du lundi 31 août au dimanche 27 septembre, baignade fermée. Horaire 11h-18h.

pour plus d'informations :
http://souppes.fr/base_loisirs.html

Les bases de loisirs

Vaires / Torcy :

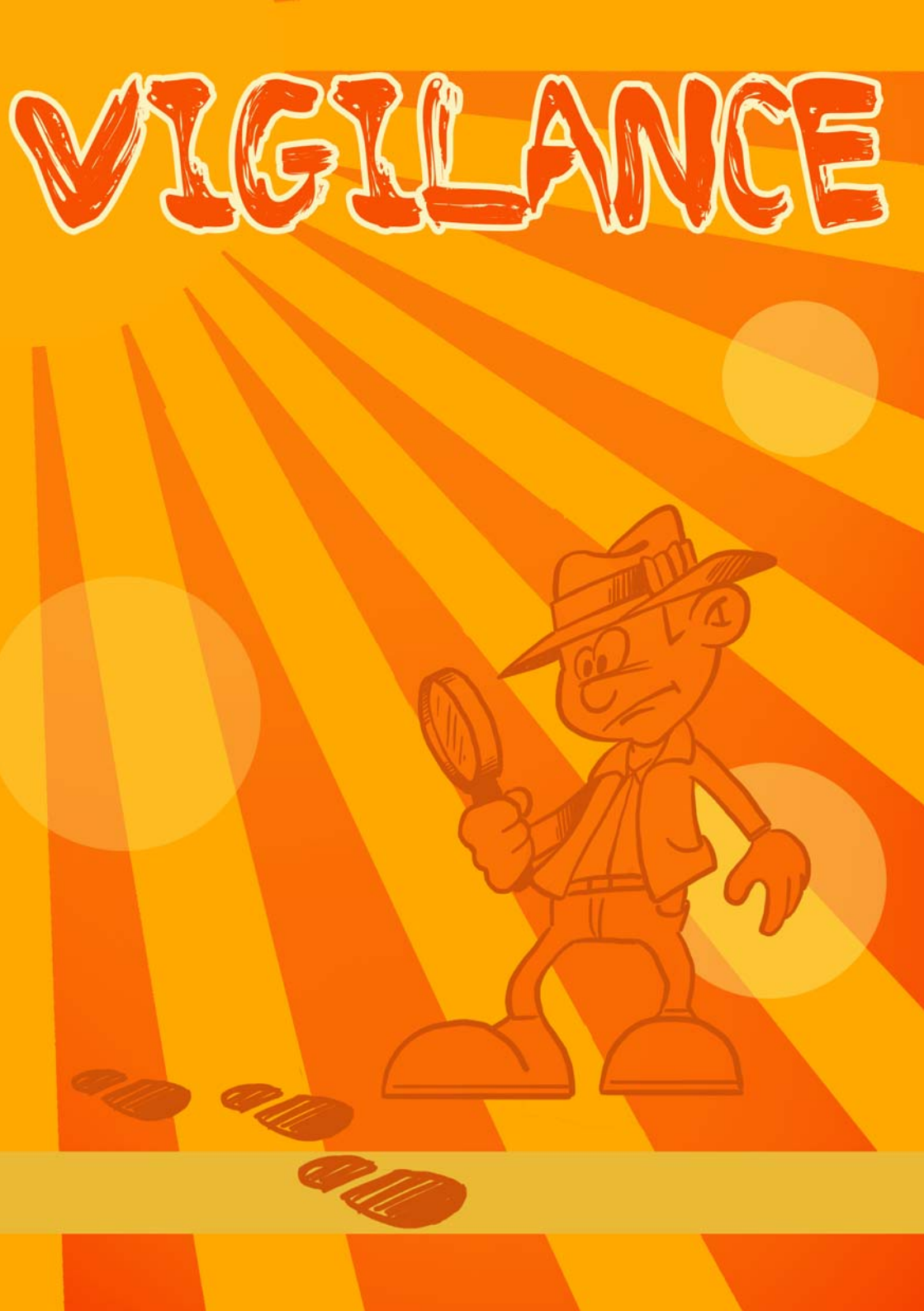
Les horaires de l'île de loisirs varient en fonction de l'activité que vous souhaitez y pratiquer, vous pouvez consulter tous les détails à l'adresse suivante :
http://vaires-torcy.iledeloisirs.fr/

Varennes-sur-Seine :

L'accès en est gratuit, la plage de la base de loisirs est surveillée de mi juin à fin août. Les horaires sont les suivants :
lundi à vendredi : 9h - 12h et 14h - 18h15
samedi et dimanche : 9h - 12h et 14h - 18h

Pour plus d'informations :
http://www.seine-et-marne.fr/Culture-sports-tourisme/Loisirs-de-plein-air/Bases-et-iles-de-loisirs#varennesseine

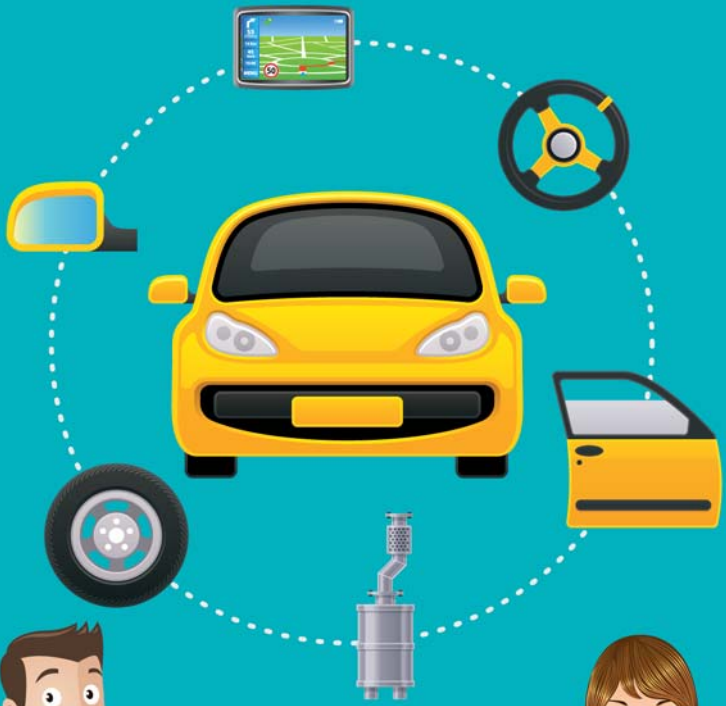
VIGILANCE



Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE
L'INTÉRIEUR

Contre les vols de voitures et d'accessoires, les bons réflexes !



- Les conseils pour éviter les vols.
- Victime ou témoin d'un vol : que faire ?

Prévenir les risques de vols

- En quittant ma voiture, je vérifie que les portes sont bien fermées. A l'arrêt, je ferme systématiquement mon véhicule à clé et je ne baisse pas les vitres.

- À l'arrêt, je ne laisse pas le moteur tourner, même si je m'absente pour une course rapide.

- Je ne laisse pas les clés sur le contact, même dans un lieu fermé (garage, cour, jardin).

- J'équipe ma voiture d'un système antivol électrique (anti-démarrage, alarme) ou bien mécanique (par exemple, une canne antivol).

- De nuit, j'évite de garer ma voiture dans les secteurs non éclairés.

- Je ne laisse jamais les papiers dans ma voiture : certificat d'immatriculation (carte grise), permis de conduire.

- Face au car-jacking (vol d'une voiture avec l'automobiliste au volant) :
  - ✔ je suis vigilant en cas d'accrochage suspect (lorsque les circonstances ne se prêtent pas à un accident) ;
  - ✔ je ne tente pas de résister à tout prix à l'agresseur ;
  - ✔ j'alerte immédiatement la police ou la gendarmerie.

Lutter contre les pratiques malhonnêtes

Des particuliers, des bandes organisées ou certains professionnels cherchent à écouler auprès du public des accessoires provenant de vols et de trafics.
Pour lutter contre ce phénomène, chacun peut agir !

- Je me méfie des pièces vendues à un prix nettement inférieur au prix du marché ; les acheter m'expose à des poursuites pénales, au titre du recel.

- Je privilégie un vendeur situé en France, ce qui garantit, en cas de litige, d'escroquerie ou d'abus de confiance, des voies de recours en justice et des investigations plus faciles.

- Je demande au vendeur des garanties sur l'origine des pièces ou sur l'origine de la voiture (demande de facture ou de certificat d'immatriculation de la voiture).

- Sur les sites de petites annonces sur Internet, je me méfie d'un vendeur qui propose un trop grand nombre de pièces détachées ; cela peut indiquer un risque de trafic.

- Je suis vigilant vis-à-vis des pièces dont le numéro a été effacé, limé ou modifié, ainsi que des pièces dont l'étiquette d'identification a été retirée, arrachée, coupée ou falsifiée.

- Avant d'acheter une voiture, je demande les deux jeux de clés et vérifie leur fonctionnement.

- Je m'assure avant l'achat que le véhicule n'est pas gagé (certificat de non-gage disponible auprès de la préfecture).

Le recel est le fait de dissimuler, de détenir ou de transmettre une chose, ou de faire office d'intermédiaire afin de la transmettre, en sachant que cette chose provient d'un crime ou d'un délit. Le recel est passible de 5 ans d'emprisonnement et de 375 000 euros d'amende (article 321-1 du Code pénal).

Réagir face à un vol

❶ Je suis victime d'un vol, je facilite l'action des forces de l'ordre.

AVANT

Je garde une photocopie des documents concernant mon véhicule à mon domicile afin de permettre aux forces de l'ordre de renseigner rapidement le fichier national des véhicules volés.

APRÈS

- Lorsque je constate le vol de mon véhicule ou le vol d'accessoires, j'en informe rapidement le commissariat ou la brigade de gendarmerie la plus proche. Je dépose plainte dès que possible.

- Si je retrouve le véhicule volé ou si j'identifie des pièces détachées dérobées, je contacte immédiatement la police ou la gendarmerie et ne tente rien par moi-même pour récupérer ce qui m'appartient.

❷ Je suis victime ou témoin d'un vol ou d'une tentative en cours, j'appelle le 17.

Pour gagner du temps, vous pouvez déposer une pré-plainte en ligne. Ce service vous permet de remplir vous-même les éléments relatifs à votre identité, aux faits et au préjudice matériel subi. C'est également vous qui fixez le jour et l'heure de la finalisation de la plainte sur place (au commissariat ou à la brigade de gendarmerie).
https://www.pre-plainte-en-ligne.gouv.fr

Testez vos connaissances

Tentez ce quiz sur **interieur.gouv.fr** pour connaître les bonnes réponses et comparez votre score à celui de vos amis !

❶ Quand je suis hors de la voiture

a) Je laisse la carte d'immatriculation dans la boîte à gants.

b) Je laisse mon permis de conduire dans la boîte à gants.

c) Je ne laisse aucun papier dans la voiture.

❷ À partir de quelle somme puis-je trouver une canne antivol (blocage du volant) ?

a) Moins de 25 euros.

b) Entre 25 et 40 euros.

c) Plus de 40 euros.

❸ Si je recherche une pièce détachée d'occasion

a) Je cherche le plus bas prix parmi les petites annonces, sur Internet, sans rien demander au vendeur.

b) Je n'achète une pièce que si le vendeur m'apporte des garanties sur son origine (par exemple : la facture de la pièce ou la carte d'immatriculation du véhicule).

❹ Si je cherche à vendre ma voiture

a) Je propose un rendez-vous devant chez moi.

b) Je propose un rendez-vous dans un lieu public fréquenté.

c) Je propose un rendez-vous au calme, dans un lieu peu fréquenté.

❺ Ma voiture a été volée. Je la découvre dans la rue quelques jours plus tard.

a) J'attends l'arrivée du conducteur pour avoir une explication avec lui.

b) Je récupère mon bien grâce à mon double de clé de contact, puis j'en informe les forces de l'ordre.

c) Je préviens la police ou la gendarmerie.

CONTRE LES VOLS DE VOITURES ET D'ACCESSOIRES, LES BONS RÉFLEXES !

Ce dépliant s'inscrit dans le cadre du plan national de lutte contre les vols et les trafics de véhicules et de pièces détachées, annoncé en octobre 2014 par le ministre de l'Intérieur.

Avez-vous les bons réflexes ?
Testez-vous avec notre quiz
et comparez votre score avec celui de vos amis.

RETROUVEZ-NOUS ET SUIVEZ-NOUS

www.interieur.gouv.fr

@Place_Beauvau

www.facebook.com/ministere.interieur

© MI-SG/DICOM/2015 - Photos © SIRPA / L. Fiori - DICOM / J.Rocha - Fotolia.com - Tirage : 1 000 000 ex.

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE
DE
L'INTÉRIEUR

Contre les cambriolages, les bons réflexes !

OM/2014 - Photos © SIRPA - P.P. - Fotolia.com - SDG 14-33527 -

EN CAS D'ABSENCE DURABLE

Prévenez une personne de confiance de votre entourage (famille, ami, voisin, gardien…).

Faites suivre votre courrier ou faites le relever par une personne de confiance : une boîte à lettres débordant de plis révèle une longue absence.

Transférez vos appels sur votre téléphone portable ou une autre ligne.

Votre domicile doit paraître habité tout en restant sécurisé.

Créez l'illusion d'une présence, à l'aide d'un programmateur pour la lumière, la télévision, la radio…

Faites attention aux informations (dates de vacances, destinations, photos, ...) que vous publiez sur les réseaux sociaux et soyez également vigilants avec celles publiées par vis

Signalez votre absence au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie ; des patrouilles pour surveiller votre domicile seront organisées.

www.interieur.gouv.fr, rubrique Ma sécurité/Mon domicile.

PROTEGEZ VOTRE DOMICILE

PROTÉGEZ LES ACCÈS

Équipez votre porte d'un système de fermeture fiable, d'un moyen de contrôle visuel (œilleton), d'un entrebâilleur.

Installez des équipements adaptés et agréés (volets, grilles, éclairage automatique intérieur/extérieur, alarmes ou protection électronique...). Demandez conseils à un professionnel.

Vérifiez que les moyens de protection de votre domicile sont conformes aux conditions figurant dans votre garantie vol. N'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre assureur.

SOYEZ PRÉVOYANTS

Photographiez vos objets pour faciliter les recherches en cas de vol ainsi que l'indemnisation par votre assureur. Notez le numéro de série et la référence des matériels, conservez vos factures ou expertises.

Lisez attentivement votre contrat d'assurance habitation. Il mentionne les événements aux titres desquels vous êtes couverts et les mesures de protection que vous devez respecter. Prenez contact avec votre assureur pour toute question.

SOYEZ VIGILANTS

Lorsque vous prenez possession d'un nouvel appartement ou d'une maison, ou si vous avez perdu vos clés, changez les serrures.

Fermez la porte à double tour, même lorsque vous êtes chez vous. Soyez vigilant sur tous les accès, ne laissez pas une clé sur la serrure intérieure d'une porte vitrée.

Avant de laisser quelqu'un entrer chez vous, assurez-vous de son identité. En cas de doute, même si des cartes professionnelles vous sont présentées, appelez le service ou la société dont vos interlocuteurs se réclament.

Ne laissez jamais une personne inconnue seule dans une pièce de votre domicile.

Placez en lieu sûr et éloigné des accès vos bijoux, carte de crédit, sac à main, clés de voiture et ne laissez pas d'objets de valeur visibles à travers les fenêtres.

Si vous possédez un coffre-fort, il ne doit pas être visible des personnes de passage chez vous.

Signalez au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie tout fait suspect pouvant indiquer qu'un cambriolage se prépare.

NE COMMETTEZ PAS D'IMPRUDENCE

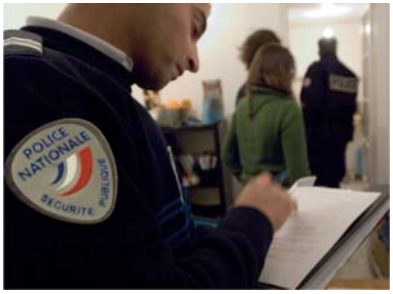
N'inscrivez pas vos nom et adresse sur votre trousseau de clés.
Ne laissez pas vos clés sous le paillasson, dans la boîte à lettres, dans le pot de fleurs…
Confiez les plutôt à une personne de confiance.

De nuit, en période estivale, évitez de laisser les fenêtres ouvertes, surtout si elles sont accessibles depuis la voie publique.

Ne laissez pas dans le jardin une échelle, des outils, un échafaudage…

SI VOUS ÊTES VICTIME D'UN CAMBRIOLAGE

Prévenez immédiatement le commissariat de police ou la brigade de gendarmerie du lieu de l'infraction.
Si les cambrioleurs sont encore sur place, ne prenez pas de risques inconsidérés ; privilégiez le recueil d'éléments d'identification (type de véhicule, langage, signalement, vêtements…).



Avant l'arrivée de la police ou de la gendarmerie, protégez les traces et indices à l'intérieur comme à l'extérieur :
• ne touchez à aucun objet, porte ou fenêtre ;
• interdisez l'accès aux lieux.
Une fois les constatations effectuées par la gendarmerie ou la police :

– prenez des mesures pour éviter un autre cambriolage (verrou, réparations, ...) ;
– déposez plainte au commissariat de police ou à la brigade de gendarmerie de votre choix. Munissez-vous d'une pièce d'identité ;
– faites opposition auprès de votre banque, pour vos chéquiers et cartes de crédits dérobés ;
– déclarez le vol à votre société d'assurances, par lettre recommandée, dans les deux jours ouvrés. Préparez une liste des objets volés, éventuellement avec leur estimation.

Pourquoi déposer plainte ?
Il existe des spécialistes de police technique et scientifique dans chaque département. Ils relèvent les traces et indices en vue d'identifier les auteurs des cambriolages.

VOUS ÊTES VICTIME OU TÉMOIN D'UN CAMBRIOLAGE : COMPOSEZ LE 17 OU LE 112

Opposition carte bancaire : 0 892 705 705
Opposition chéquier : 0 892 68 32 08
Blocage téléphones portables
SFR : 10 23
Orange : 0 800 100 740
Bouygues Telecom : 0 800 29 10 00
Free : 32 44

www.interieur.gouv.fr
@Place_Beauvau
www.facebook.com/ministere.interieur

OPERATION TRANQUILLITE VACANCES

OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES

CONTRE LES CAMBRIOLAGES, AYEZ LES BONS RÉFLEXES !

POLICE NATIONALE

SÉCURITÉ PUBLIQUE

AIDEZ NOUS À VOUS AIDER

«OPÉRATION TRANQUILLITÉ VACANCES»
PROFITEZ DE CETTE ACTION TOUTE L'ANNEE

L'opération tranquillité vacances :
Mode d'emploi

- Avant votre départ, prenez contact avec votre Commissariat de Police.

- Signalez votre absence et communiquez vos coordonnées ainsi que ceux de ou des personnes à contacter en cas de problème concernant votre logement.

- Des patrouilles seront organisées régulièrement dans les zones d'habitations délaissées, afin d'assurer un maximum de dissuasion à l'encontre des cambrioleurs.

Soyez solidaires de vos voisins : une surveillance mutuelle des appartements ou des maisons est le premier pas vers une sécurité efficace.

Pour tous renseignements complémentaires :
Vous pouvez téléphoner au Commissariat de police et en cas d'urgence (24h/24) : faire le «17»

District de Melun

Melun	01 60 56 67 77
Fontainebleau	01 60 71 58 00
Moissy-Cramayel	01 64 13 50 00
Montereau Fault Yonne	01 64 69 39 30
Orvanne (ex Moret sur Loing)	01 64 70 56 36
Nemours	01 64 78 50 20
Provins	01 60 52 21 30

District de Meaux

Meaux	01 60 23 32 17
Coulommiers	01 64 75 63 90
Villeparisis	01 60 21 36 50

District de Torcy

Noisiel	01 64 11 28 28
Lagny sur Marne	01 64 12 68 68
Chessy	01 60 43 63 00
Chelles	01 60 93 20 00
Pontault-Combault	01 64 43 65 65

URGENCE POLICE

17

Direction départementale de sécurité publique de Seine et Marne
51 Rue du Général de Gaulle – Melun 77000

FENÊTRE OUVERTE = DANGER

NE LAISSEZ JAMAIS UN ENFANT SEUL PRÈS D'UNE FENÊTRE OUVERTE OU SUR UN BALCON.

Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.

Ministère de la Santé et des Solidarités

l'Assurance Maladie

inpes
www.inpes.sante.fr

Avoir un kit d'urgence

Dans une situation d'urgence, les réseaux d'eau courante, d'électricité, de téléphone peuvent être coupés. Vous devez être prêt à vivre de manière autonome quelques jours avec certains articles essentiels, à votre domicile (confinement) ou en dehors après un ordre d'évacuation. Attention à ce que le sac ne soit pas trop chargé, vous pourriez avoir à marcher avec.

Préparez les objets de première nécessité indiqués ci-après et regroupez-les dans votre sac d'urgence. Placez-le dans un endroit facile d'accès pour pouvoir le prendre le plus rapidement possible.

Pensez également à :

- Des vêtements et chaussures de rechange
- Du papier hygiénique et un essentiel d'Hygiène personnelle
- Un sac de couchage
- Des jeux divers : cartes, dés, dominos,etc. Si la situation devait durer, cela permettrait de passer le temps
- Un sac plastique pour protéger les Objets de valeur et les papiers importants.

EAU

Six litres par personne en petites bouteilles

OUTILS DE BASE

Couteau de poche multifonction, ouvre-boîte...

NOURRITURE DE SECOURS

consommant peu d'eau : barres énergétiques, fruits secs, conserves, petits pots pour bébé, etc.

LAMPE DE POCHE

avec deux jeux de piles de rechange ou bien une lampe sans pile à manivelle (dynamo)

BOUGIES

avec allumettes ou briquet

RADIO

avec piles ou batteries, ou bien une radio sans pile à manivelle

TROUSSE MÉDICALE

de premiers soins : bandelettes, alcool, sparadrap, paracétamol, antidiarrhéique, produits hydro-alcooliques pour les mains, etc. ainsi que vos médicaments de traitement en cours

UN DOUBLE DES CLÉS DE MAISON

pour éviter d'avoir à les chercher et risquer de laisser sa porte ouverte ou de se retrouver bloqué dehors ensuite

UN DOUBLE DES CLÉS DE VOITURE

pour éviter de les chercher, ou de les oublier et perdre du temps en cas d'évacuation par la route

VOS PAPIERS D'IDENTITÉ

ainsi qu'une photocopie de vos papiers d'identité

UN TÉLÉPHONE PORTABLE

avec batterie chargée

ARGENT LIQUIDE OU CARTE DE CRÉDIT

Pour plus d'informations : *http://www.risques.gouv.fr*

FENÊTRE OUVERTE = DANGER

NE LAISSEZ JAMAIS DE MEUBLES OU D'OBJETS SOUS LES FENÊTRES.

Chaque année, des enfants meurent ou se blessent gravement en tombant d'une fenêtre ou d'un balcon.

Ministère de la Santé et des Solidarités

L'Assurance Maladie

inpes
www.inpes.sante.fr

RISQUES METEO

CANICULE, FORTES CHALEURS

ADOPTEZ LES BONS RÉFLEXES

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE CHARGÉ
DE LA SANTÉ

www.inpes.sante.fr
inpes
Institut national
de prévention et
d'éducation pour
la santé

En période de canicule,
il y a des risques pour ma santé, quels sont les signaux d'alerte?

Crampes

Fatigue inhabituelle

Maux de tête

Fièvre > 38°C

Vertiges / Nausées

Propos incohérents

Si vous voyez quelqu'un victime d'un malaise, **appelez le 15**.

BON À SAVOIR

À partir de 60 ans ou en situation de handicap, je peux bénéficier d'un accompagnement personnalisé. Il me suffit de contacter ma mairie ou mon Centre Communal d'Action Sociale (CCAS).

En période de canicule,
quels sont les bons gestes ?

JE BOIS RÉGULIÈREMENT DE L'EAU

Je mouille mon corps et je me ventile

Je mange en quantité suffisante

J'évite les efforts physiques

Je ne bois pas d'alcool

Je maintiens ma maison au frais : je ferme les volets le jour

Je donne et je prends des nouvelles de mes proches

ATTENTION

Je suis particulièrement concerné si **je suis enceinte**, **j'ai un bébé** ou **je suis une personne âgée**.
Si **je prends des médicaments** : je demande conseil à mon médecin ou à mon pharmacien.

Pollution atmosphérique

Recommandations en cas de dépassement du seuil pour les particules (PM10)

Si la météo est défavorable à la dispersion des polluants émis et afin de réduire l'émission de polluants dans l'atmosphère, il est recommandé aux franciliens de prendre les mesures suivantes :

Recommandations concernant les sources mobiles de pollution :

- différer les déplacements dans la région d'Ile-de-France ;
- contourner l'agglomération de Paris, pour le trafic de transit, en empruntant les axes routiers indiqués sur la carte (annexe 4 de l'arrêté inter- préfectoral du 07/07/2014) ;
- emprunter prioritairement les réseaux de transport en commun ;
- privilégier les modes actifs de déplacement (marche, vélo...), le covoiturage ou l'utilisation de véhicules peu polluants (électrique, GNL...) ;
- utiliser les possibilités mises en place au sein des établissements professionnels afin d'aménager les déplacements domicile – travail (télétravail, adaptation des horaires, etc.) ;
- respecter les conseils de conduite propre ;
- réduire leur vitesse sur l'ensemble de la région d'Ile de France :
  - 110 km/h sur les portions d'autoroutes normalement limitées à 130 km/h ;
  - 90 km/h sur les portions d'autoroutes et de voies rapides normalement limitées à 110 km/h ;
  - 70 km/h sur les portions d'autoroutes, de voies rapides et de routes nationales et départementales normalement limitées à 90 km/h.

Recommandations concernant les sources fixes de pollution :

- limiter la température maximale des locaux en période de froid à 18°C ;
- réduire voir procéder à l'arrêt du fonctionnement des installations fixes dont les émissions contribuent à la pointe de pollution ;
- éviter l'utilisation du bois en chauffage individuel d'agrément ou d'appoint ;
- reporter les activités de brûlage de déchets verts (y compris les déchets agricoles) autorisées par dérogation à l'interdiction de brûlage à l'air libre des déchets verts ;

Pollution atmosphérique

• reporter les épandages par pulvérisation (Il est rappelé que ces épandages sont interdits si le vent a une intensité strictement supérieure à 3 sur l'échelle de Beaufort) ;
• reporter les travaux au sol dans le secteur agricole et les activités de nettoyage des silos agricoles pour les émetteurs industriels, s'assurer du bon fonctionnement des dispositifs de dépoussiérage.

Recommandations sanitaires

A la population générale, et plus spécifiquement aux catégories de la population particulièrement vulnérables ou sensibles.
• Les populations vulnérables et leur entourage (aidants) : femmes enceintes, nourrissons et jeunes enfants, personnes de plus de 65 ans, sujets asthmatiques, souffrant de pathologies cardiovasculaires, insuffisants cardiaques ou respiratoires).
• Les personnes se reconnaissant comme sensibles lors des pics de pollution ou une exacerbation de leurs symptômes : personnes diabétiques, immunodéprimées, souffrant d'affections neurologiques ou à risque cardiaque, respiratoire, infectieux.

Pour les populations vulnérables et les populations sensibles :

réduire ou éviter les activités physiques et sportives intenses (obligeant à respirer par la bouche) en plein-air ou en intérieur.

Pour la population générale : pas de modification des activités habituelles.

De manière générale :
• en cas de gênes inhabituelles : prendre conseil auprès du médecin, du pharmacien se renseigner sur la qualité de l'air.
• veiller à ne pas aggraver les effets de cette pollution par la pratique d'autres activités émettrices de substances polluantes (usage de solvants sans protection appropriée, consommation de tabac).

Pollution atmosphérique

- éviter les sorties près des grands axes routiers.
- éviter les sorties en début de matinée, ainsi qu'en fin de journée.
- si le maintien à l'intérieur réduit vos symptômes : privilégier les sorties brèves et avec moins d'effort qu'à l'habitude.

- la situation lors d'un épisode de pollution ne justifie pas des mesures de confinement ; il convient donc de ne pas modifier les pratiques habituelles d'aération et de ventilation.

Les recommandations sanitaires complémentaires sont disponibles sur le site Internet de l'agence régionale de santé d'Ile-de-France : http://www.ars.iledefrance.sante.fr ainsi que par l'intermédiaire de la permanence téléphonique médicale du centre spécialisé de l'hôpital Fernand Widal.

Pour plus d'information, vous pouvez consulter les sites suivants :
www.airparif.asso.fr
www.prefecturedepolice.interieur.gouv.fr

Les orages

Il est toujours utile, avant une excursion, un voyage, de consulter la météo. Concernant les risques, les alertes sont signalées sur le site des services de l'État (*www. seine-et-marne.gouv.fr*).

Les cartes de vigilance sont consultables sur le site de météo France : *www.vigilance.meteofrance.com*

Conseils de comportement en cas d'orage

* A l'approche d'un orage, prenez les précautions d'usage pour mettre à l'abri les objets sensibles au vent.

* Ne vous abritez pas sous les arbres.

* Évitez les promenades en forêt.

* Évitez d'utiliser le téléphone et les appareils électriques.

* Signalez sans attendre les départs de feux dont vous pourriez être témoin.

SUR LA ROUTE

LONG TRAJET

COMMENT ORGANISER VOTRE DÉPART ?

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Liberté · Égalité · Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Le Gouvernement

AVANT LE DÉPART

La vérification de l'état du véhicule, son chargement et la préparation de l'itinéraire sont autant de points auxquels il vous faut être particulièrement attentif avant tout déplacement.

LE CONSEIL ÉCO-CONDUITE: UN VÉHICULE BIEN ENTRETENU PEUT ÉVITER UNE SURCONSOMMATION DE CARBURANT ALLANT JUSQU'À 25%.

Vérifiez votre véhicule

- Vérifiez les freins, la direction, les phares et les feux, la batterie et les balais d'essuie-glace.
- Contrôlez l'état, l'usure et la pression des pneus, y compris la roue de secours.
- Nettoyez les feux et les phares.
- Complétez les niveaux : huile, liquides de frein et de refroidissement, lave-glace…
- Assurez-vous de la présence à bord du matériel nécessaire au changement de roue, d'une trousse à pharmacie, d'une lampe de poche, ainsi que d'un triangle de présignalisation et d'un gilet de sécurité *(voir ci-dessous)*.
- En été, pensez au pare-soleil et aux lunettes de soleil. Emportez des boissons rafraîchissantes non alcoolisées.
- En hiver, prévoyez des couvertures, des vêtements chauds et confortables, de l'eau et de la nourriture, en cas de blocage de la circulation. N'oubliez pas une bombe antigivre, pour ouvrir les serrures, une raclette, des gants et vos équipements spéciaux (chaînes, pneus neige, etc.).

Gilet, triangle et éthylotest obligatoires

Tout véhicule doit être équipé d'un gilet de sécurité rétro-réfléchissant, d'un triangle de présignalisation et, depuis le 1er juillet 2012, d'un éthylotest. De nuit comme de jour le conducteur, immobilisé à cause d'une panne ou d'un accident, devra enfiler son gilet avant de sortir du véhicule. Il devra placer le triangle sur la chaussée à une distance de 30 mètres au moins de son véhicule ou de l'obstacle à signaler, sauf quand cette opération constitue une mise en danger manifeste.

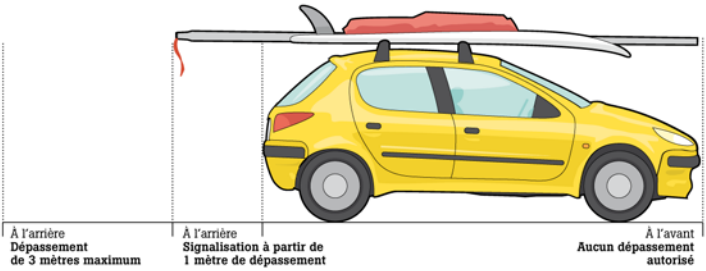
Soyez attentif au chargement

- Chargez votre véhicule la veille du départ, dans la mesure du possible.
- Répartissez les poids sur l'ensemble du véhicule. Placez les bagages les plus lourds le plus bas possible.
- Ne disposez pas d'objets sur la plage arrière. Ils réduiraient la visibilité et se transformeraient en projectiles en cas de choc.
- Si vous utilisez des barres de toit, un coffre de toit, un porte-vélos ou une remorque, respectez scrupuleusement les indications du constructeur et conformez-vous aux règles en vigueur en matière de chargement (dépassement de la longueur du véhicule, signalisation, etc.). *(Voir schéma ci-dessous)*

Préparez votre itinéraire

- Préparer votre itinéraire en privilégiant les autoroutes ou les routes à chaussées séparées.
- Informez-vous sur les conditions de circulation et sur les prévisions météorologiques sur l'ensemble du trajet.

LE CONSEIL ÉCO-CONDUITE: POUR CONSOMMER MOINS DE CARBURANT, PRÉFÉREZ LES COFFRES DE TOIT AUX GALERIES ET N'OUBLIEZ PAS DE LES DÉMONTER APRÈS UTILISATION CAR ILS OCCASIONNENT UNE SURCONSOMMATION DE 10 À 15 %.



Qu'est-ce que l'éco-conduite ?

L'éco-conduite est un comportement de conduite citoyen permettant de réduire sa consommation de carburant, de limiter l'émission de gaz à effet de serre, responsable du réchauffement climatique, et de diminuer le risque d'accident.

PENDANT LE VOYAGE

La fatigue et la somnolence au volant augmentent le risque d'accident. Pour maintenir sa vigilance au maximum et garder de bons réflexes au cours d'un voyage, quelques règles s'imposent.

Partez en forme

- Prenez la route reposé, surtout pas après une journée de travail. Choisissez de partir le matin, plutôt que dans la soirée ou dans la nuit.
- Évitez l'alcool, les médicaments incompatibles avec la conduite, les repas copieux, le stress, l'énervement et tout ce qui peut contribuer à une perte de vigilance.
- Ne vous fixez pas d'horaire d'arrivée.
- Prévoyez des occupations pour les enfants (livres, CD, jeux, etc.).

Prévenez les risques de fatigue et de somnolence

- Ne surchauffez pas l'habitacle et aérez-le régulièrement.
- En été, évitez les longs trajets en pleine canicule et, si votre véhicule est climatisé, conservez une différence modérée entre la température extérieure et intérieure (4 à 5 °C maximum). Buvez beaucoup d'eau fraîche, mais non glacée, avant et pendant le trajet.
- Arrêtez-vous au moins un quart d'heure toutes les deux heures, même si vous vous sentez en forme, et pratiquez une activité relaxante : étirement, promenade.
- Si vous avez écourté votre sommeil ou pris la route de nuit, augmentez la fréquence des pauses et faites une courte sieste pendant les arrêts.
- Dès les premiers symptômes de somnolence – bâillements, paupières lourdes – arrêtez-vous et dormez au moins vingt minutes.

LE CONSEIL ÉCO-CONDUITE : N'HÉSITEZ PAS À RÉDUIRE VOTRE VITESSE. 10 KM/H EN MOINS SUR 500 KM PERMET D'ÉCONOMISER 3 À 4 L DE CARBURANT.

ÉVITEZ DE CONDUIRE AUX HEURES OÙ LE RISQUE DE SOMNOLENCE AUGMENTE SENSIBLEMENT : ENTRE 2H ET 5H DU MATIN.

Départ en vacances ou déplacement professionnel, effectuer un long trajet en voiture en toute sécurité ne s'improvise pas.

Bien préparer son voyage, c'est d'abord vérifier l'état de son véhicule et de ses équipements. C'est aussi veiller au chargement et étudier son itinéraire. C'est enfin, partir et rester en forme tout au long du trajet et être à chaque instant informé des conditions de circulation et des prévisions météorologiques.

INFORMEZ-VOUS AVANT ET PENDANT LE VOYAGE

Y aura-t-il de la circulation ? Quel temps va-t-il faire ? De nombreuses sources d'information peuvent vous aider à prendre la route dans les conditions les plus favorables et vous accompagner tout au long du trajet.

LES INFORMATIONS UTILES AVANT DE PARTIR

CONDITIONS DE CIRCULATION	**Tous réseaux**	www.bison-fute.gouv.fr N° Vert : **0 800 100 200**
	Autoroutes	www.autoroute.fr
PRÉVISIONS MÉTÉORO-LOGIQUES	**France entière**	www.meteofrance.com Service local national de Météo France : **32 50***
	Par département	Prévisions à 9 jours pour tous les départements français : **08 99 71 02 + n° du département***

Durant le voyage, restez à l'écoute des radios pouvant diffuser des informations routières, en particulier 107.7 FM.

En savoir plus ?

www.securite-routiere.gouv.fr

twitter.com/routeplussure

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

*1,35€ /appel + 0,34€/min.

Délégation à la Sécurité et à la Circulation routières - RCS PARIS B 562 111 732 - MAI 2012 - DEP200906 - Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif.

SDIS SEINE-ET-MARNE — Service Départemental d'Incendie et de Secours

PRÉVENTION DES RISQUES DE SÉCURITÉ CIVILE

Je suis bloqué en voiture

Les départs en vacances sont toujours propices à certains petits désagréments qui peuvent perturber le voyage. Que ce soit pour les séjours d'hivers ou d'été, les pannes, au même titre que des évènements climatiques majeurs, peuvent vous isoler sur la route. Dans ce cas que faire si je me retrouve bloqué dans mon véhicule ?

L'idée du sapeur-pompier !

Si vous partez pour un long trajet par temps chaud, assurez-vous d'avoir l'équipement nécessaire en cas d'immobilisation prolongée du véhicule en plein soleil. ***N'oubliez pas :***

- 1 à 2 litres d'eau non sucrée par personne,
- des vivres adaptés aux besoins des occupants du véhicule,
- un chargeur de téléphone portable, que l'on peut brancher sur l'allume cigare,
- les médicaments à prendre à heure fixe,
- pare-soleil adapté aux vitres du véhicule.

Par ailleurs, ne jamais laisser un enfant dans une voiture même quelques minutes et notamment par temps chaud.

Enfin, en cas de bouchon n'hésitez pas à vous arrêter sur l'aire de repos la plus proche afin de pratiquer quelques exercices physiques simples tels que la marche à pieds.

✓ LES INDISPENSABLES

Si vous partez au ski, lors de votre départ assurez-vous d'avoir l'équipement requis pour circuler en montagne : pneus neiges ou chaînes. Il n'est pas rare de se trouver bloqué par la neige, la pluie ou un éboulement dans les routes de montagne alors afin d'éviter des désagréments ***n'oubliez pas :***

- un thermos avec une boisson chaude,
- une pelle,
- des vivres,
- les médicaments à prendre à heure fixe,
- un chargeur de téléphone portable que l'on peut brancher sur l'allume cigare.

✓ LA TROUSSE DE SECOURS

Facilement trouvable dans le commerce, la trousse de secours est l'accessoire indispensable lors de vos différents déplacements et sejours.
La trousse de secours permet de s'occuper des premiers soins sur une victime : désinfection, pansements ou encore écharpe de fortune.
Elle doit contenir au moins :

- Antiseptique (Dakin ou Bétadine)
- Compresses stériles
- Pansements (grands et petits)
- Des écharpes en tissu
- Des bandes extensibles
- Sparadrap
- Au moins 2 couvertures de survie
- Un garrot
- Une paire de ciseaux

MÉMO SRSC N°1 – Septembre 2014

L'UTILISATION D'UN DEUX ROUES MOTORISÉ

LES CONSEILS DU SAPEUR-POMPIER pour contribuer à garantir votre sécurité

Bien entretenir votre deux-roues :

- LES PNEUS : Les pneus sont votre unique point de contact avec la chaussée. Leur bon état et leur pression sont essentiels à votre sécurité ☞ PENSER A LES VERIFIER TOUS LES 15 JOURS.
- LES FREINS : Avoir des freins en bon état, c'est mettre toutes les chances de son coté pour éviter l'accident. Apprenez à freiner efficacement en trouvant l'équilibre entre le frein avant (70% de la puissance de freinage) et le frein arrière (30% de la puissance de freinage). A 90 km/h il faut environ 85 mètres pour s'arrêter (temps de réaction compris) pour une moto contre 78 mètres pour une voiture.
- LE DISPOSITIF LUMINEUX : l'allumage des feux de croisement est obligatoire en permanence. Vérifiez que vos feux soient homologués et assurez-vous régulièrement qu'ils soient propres et fonctionnent correctement.

Posséder des équipements individuels de sécurité (votre corps est votre « seule carrosserie ») **:**

- L'ÉQUIPEMENT (casque – gants – chaussures et tenue vestimentaire) : ils doivent être aux normes (NF) et font partie intégrante de l'acte d'achat d'un deux-roues motorisé. Votre vie et celle de vos passagers dépendent de cet équipement quelles que soient la distance parcourue et la météo.

  ☞Il faut savoir qu'en cas d'accident grave, 20% des casques sont éjectés.

  Les causes : une taille mal adaptée à la tête de l'usager, une jugulaire non attachée, une attache trop lâche…

L'idée du sapeur-pompier !

BLOUSON AIRBAG FILAIRE
COMMENT RÉGLER SA SANGLE?
1 Placer les mains sur le guidon
2 Régler la sangle au plus court
⚠ La sangle doit être positionnée à l'arrière du conducteur
AIRBAG MOTO. ZONES PROTÉGÉES EN CAS DE CHUTE
Vertèbres cervicales
Cage thoracique
Vertèbres dorsales
Vertèbres lombaires
BLOUSON AIRBAG SANS FIL - INSTALLATION
CAPTEUR DE CHUTES.
BOITIER DE COMMUNICATION
CAPTEUR DE CHOCS.

- Pour le **TRANSPORT D'UN PASSAGER** : le transport d'un passager constitue un poids supplémentaire **qui modifie le comportement de votre moto**. N'oubliez pas d'en tenir compte !

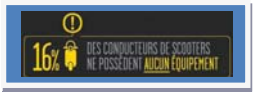
  ☞ Avant le départ, dites-lui comment se tenir et établissez un code de communication. Et vérifier que votre véhicule est assuré et/ou homologué pour le transport d'un passager.

Adopter un comportement sécuritaire c'est :

- Conduire sans risque : « **VOIR ET ÊTRE VU** », c'est la base fondamentale de la conduite d'un deux-roues.
- Apprendre à prévoir les réactions des autres usagers.
- Respecter le code de la route.
- Être constamment attentif à l'état de la chaussée.

Avant de prendre la route, vérifiez l'état de votre véhicule !

RAPPELS



- La vitesse réduit le champ de vision : il est de 100% à 40 km/h et il tombe à 30% à 130 km/h !
- 6 accidents mortels sur 10 ont lieu à la belle saison (mai à septembre) et qui plus est, les vendredis, samedis et dimanches, plus de la moitié sont mortels.
- À moto, un impact à 50 km/h équivaut à une chute de 10 mètres de hauteur ! (= 4 étages)

ILS NE SONT PAS SUFFISAMMENT ÉQUIPÉS...
HORS CASQUE QUI EST OBLIGATOIRE
UN ÉQUIPEMENT INCOMPLET
DES BLESSURES QUI PEUVENT ÊTRE PRÉVENUES
24% SANS BLOUSON RENFORCÉ
12% SANS GANTS ADAPTÉS
72% SANS PANTALON RENFORCÉ
31% SANS BOTTES OU CHAUSSURES MONTANTES
54% SONT VICTIMES DE CHOC À LA TÊTE
50% DES TRAUMATISMES SONT DES BLESSURES AUX BRAS
AVEC DES GANTS ÉPAIS LE FACTEUR DE PROTECTION EST DE 87%
29% DES BLESSÉS GRAVES SONT VICTIMES DE LÉSIONS ORTHOPÉDIQUES

- ¼ des tués à moto a moins de 2 ans de permis, près de $^{2}/_{3}$ des accidents mortels ont lieu en rase campagne, $^{7}/_{10}$ surviennent de jour et $^{8}/_{10}$ par beau temps.
- La majorité des victimes d'accidents mortels touche les jeunes de 16 à 21 ans

- 29,8 % des accidents de deux roues motorisés (les deux roues représentant moins de 2% des véhicules en circulation) représentent 26,9 % des accidents mortels.

SOURCES DOCUMENTAIRES

- « Le guide des premiers kilomètres à moto »
- « Restez motard à moto »
- « Deux roues motorisées : JE M'ÉQUIPE »
- La Préfecture de Seine-et-Marne – Sécurité routière

POUR EN SAVOIR PLUS…
www.restez-motard-a-moto.fr
www.youtube.com/securiteroutiere
www.securite-routiere.gouv.fr
www.codesrousseau.fr

CIRCULER À VÉLO

ROULEZ EN TOUTE SÉCURITÉ

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

Liberté · Égalité · Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Le Gouvernement

L'ÉQUIPEMENT

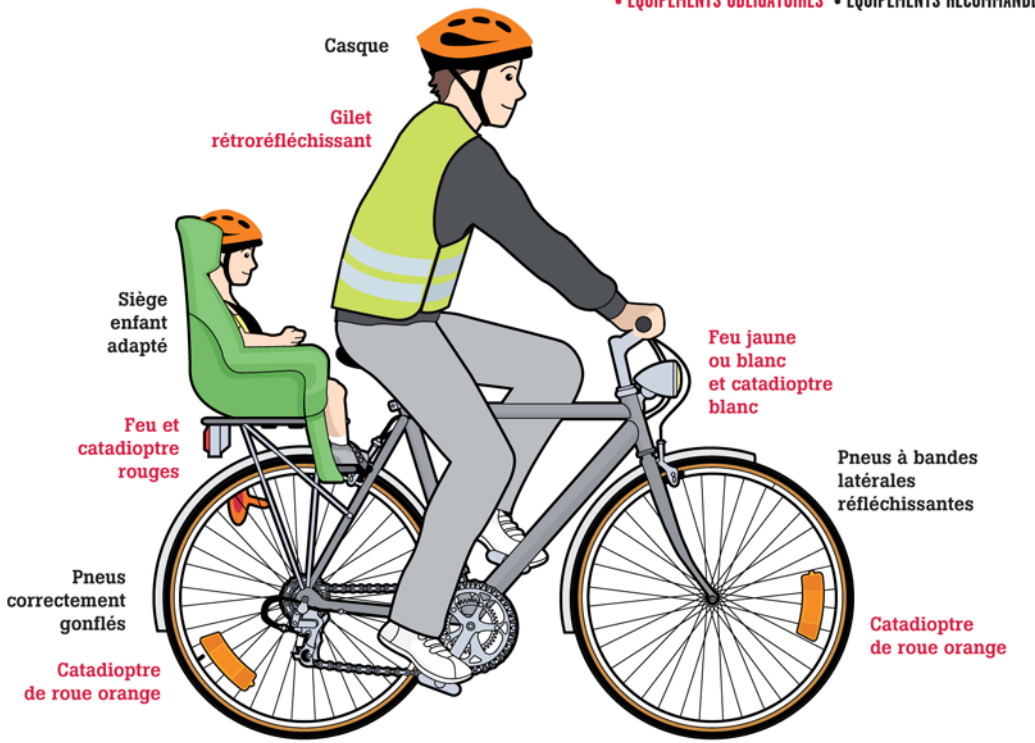
Un vélo en bon état et bien équipé contribue à garantir votre sécurité ainsi que celle des autres usagers de la route.

Les équipements obligatoires

- Deux freins, avant et arrière.
- Un feu avant jaune ou blanc et un feu arrière rouge (la nuit ou le jour lorsque la visibilité est insuffisante).
- Un avertisseur sonore.
- Des catadioptres (dispositifs rétroréfléchissants) : de couleur rouge à l'arrière, de couleur blanche à l'avant, de couleur orange sur les côtés et sur les pédales.
- Le port d'un gilet rétroréfléchissant certifié est obligatoire pour tout cycliste (et son passager) circulant hors agglomération, la nuit, ou lorsque la visibilité est insuffisante.

NE VOUS POSITIONNEZ JAMAIS LE LONG D'UN CAMION OU D'UN BUS, EN DEHORS DU CHAMP DE VISION DU CONDUCTEUR. FAITES-VOUS VOIR.

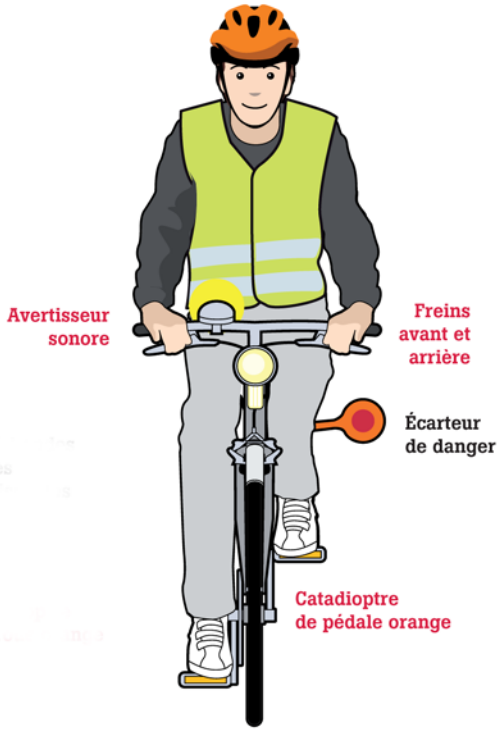
• ÉQUIPEMENTS OBLIGATOIRES • ÉQUIPEMENTS RECOMMANDÉS



Conseils pratiques

- Portez un casque : lors d'accident, il réduit la gravité des blessures à la tête.
- Portez de préférence des vêtements de couleur claire ou, mieux, un dispositif rétroréfléchissant par tous les temps.
- Surveillez l'état de vos pneus : un pneu usé ou mal gonflé tient moins bien la route et crève beaucoup plus facilement.
- Équipez votre vélo d'un écarteur de danger qui incite les automobilistes à s'écarter.
- Évitez les accessoires vestimentaires trop longs ou déstabilisants (écharpe, sac en bandoulière…).
- Équipez votre vélo de rétroviseur(s).
- Utilisez des pinces à pantalon.

LE CODE DE LA ROUTE S'APPLIQUE AUX CYCLISTES COMME AUX AUTRES USAGERS. CHAQUE INFRACTION EST PASSIBLE D'UNE AMENDE.



LES RÈGLES ÉLÉMENTAIRES DE SÉCURITÉ

En ville ou hors agglomération, redoublez de prudence. Anticipez votre changement de direction et signalez votre intention en tendant le bras du côté où vous voulez tourner.

En ville

- Circulez sur le côté droit de la chaussée, mais à environ 1 mètre du trottoir et des voitures en stationnement.
- Utilisez, lorsqu'ils existent, les bandes ou pistes cyclables et les doubles sens cyclables.
- Gardez une distance de sécurité d'1 mètre au moins par rapport aux autres véhicules.
- Ne zigzaguez pas entre les voitures.
- Aux intersections, placez-vous un peu en avant des véhicules pour vous faire voir.
- Faites attention aux portières qui s'ouvrent brusquement et aux enfants qui peuvent déboucher entre deux véhicules.
- Ne circulez pas sur les trottoirs. Seuls les enfants à vélo de moins de 8 ans y sont autorisés.
- Dans les zones de rencontre, ne circulez pas à plus de 20 km/h et respectez la priorité du piéton.
- Dans les aires piétonnes, circulez à l'allure du pas.

Sur la route

- Ne roulez pas trop près de l'accotement, pour éviter les ornières ou gravillons.
- Dans les virages, serrez au maximum à droite car les voitures ne vous voient qu'au dernier moment.
- Soyez particulièrement prudent lors du passage d'un camion : l'appel d'air risque de vous déséquilibrer.
- Si vous roulez en groupe, roulez à deux de front ou en file indienne. La nuit, en cas de dépassement par un véhicule ou lorsque les circonstances l'exigent (chaussée étroite, etc.), placez-vous systématiquement en file indienne.
- Si votre groupe compte plus de dix personnes, scindez-le.

NE TRANSPORTEZ PAS DE PASSAGER, SAUF SUR UN SIÈGE FIXÉ AU VÉLO. SI LE PASSAGER A MOINS DE 5 ANS, CE SIÈGE DOIT ÊTRE MUNI DE REPOSE-PIEDS ET DE COURROIES D'ATTACHE.

EN CAS D'INTEMPÉRIES, AUGMENTEZ VOS DISTANCES DE SÉCURITÉ ET SOYEZ PRUDENT LORSQU'UN VÉHICULE VOUS DOUBLE.

La route est un espace qui se partage, ce qui implique un respect mutuel de la part de ceux qui s'y déplacent.

Le cycliste, tout comme l'automobiliste, doit appliquer les règles du code de la route qui garantissent sa sécurité et celle des autres usagers. Pour rouler en toute sécurité, le cycliste doit impérativement disposer d'un vélo en bon état, bien équipé, et surtout connaître et appliquer les règles élémentaires de déplacement, en ville et hors agglomération, de jour, comme de nuit.

À SAVOIR

Le double sens cyclable dans les zones 30 et les zones de rencontre

Depuis le 1er juillet 2010, la règle du double sens cyclable est généralisée à l'ensemble des zones 30 et des zones de rencontre, sauf décision contraire prise par le maire.
Les doubles sens cyclables peuvent également se rencontrer sur des voies à 50 km/h.
Des panneaux peuvent les signaler, accompagnés ou non d'un marquage au sol.

Le double sens cyclable est une voie à double sens dont un sens est exclusivement réservé à la circulation des cycles non motorisés.

Le cédez le passage cycliste au feu

À certains carrefours et lorsque la signalisation le permet, les cyclistes peuvent tourner à droite ou poursuivre tout droit sans s'arrêter au feu rouge mais en cédant le passage aux piétons et aux usagers de la voie sécante.

En savoir plus ?

www.securite-routiere.gouv.fr

twitter.com/routeplussure

Liberté · Égalité · Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Le Gouvernement

Délégation à la sécurité et à la circulation routières
Place des Degrés – Tour Pascal B – 92055 La Défense Cedex

Délégation à la Sécurité et à la Circulation routières – SEPTEMBRE 2013 - DEP2013171 – Les informations figurant dans ce document sont données à titre indicatif.

"MODE CONDUITE" : LA NOUVELLE APPLI DE LA SECURITE ROUTIERE POUR SE PREMUNIR DES DANGERS DU SMARTPHONE AU VOLANT

Les Français sont aujourd'hui 34 % à avouer se servir de leur smartphone en conduisant même s'il reconnaissent pour la plupart que cette pratique est dangereuse (baromètre Axa prévention « Les Français au volant »). Pour aider les conducteurs à résister à la tentation d'utiliser leur téléphone alors qu'ils conduisent, la Sécurité routière propose une solution simple : l'appli « mode conduite »...

« Mode conduite » : la nouvelle appli de la Sécurité routière pour se prémunir des dangers du smartphone au volant

Cette dernière met le téléphone portable en veille quand on conduit et un message d'indisponibilité bienveillant répond dès lors à tous ceux qui appellent ou envoient un sms, doublé d'un message d'appel à la prudence.

Pour télécharger l'application et retrouver les conseils de la sécurité routière, rendez-vous sur : www.securite-routiere.gouv.f

SÉCURITÉ ROUTIÈRE
TOUS RESPONSABLES

RESTEZ MOTARD À MOTO.

ENTRETIEN ET CONTRÔLE

AVANT DE PRENDRE LA ROUTE, VÉRIFIEZ L'ÉTAT DE VOTRE VÉHICULE

Bien entretenir son deux-roues contribue à garantir votre sécurité.

→ LES PNEUS

Ils sont votre unique point de contact avec la chaussée ; leur bon état et leur pression sont essentiels à votre sécurité. Tous les quinze jours, vérifiez à froid leur pression. Consultez le tableau de référence des constructeurs pour connaître la pression optimale.

- Le sur-gonflage diminue le confort de conduite et augmente la rapidité d'usure.
- Le sous-gonflage déstabilise le deux-roues (risque de dérapage et d'aquaplanage).

→ LES FREINS

Avoir des freins en bon état, c'est mettre toutes les chances de son côté pour éviter l'accident. Des plaquettes usées endommagent les disques et altèrent l'efficacité du freinage. Vérifiez régulièrement les témoins d'usure des plaquettes et l'état des disques.

→ LE DISPOSITIF LUMINEUX

L'allumage des feux de croisement est obligatoire (R 416-17).Vérifiez que vos feux sont homologués (art. 313-1 et suivants) et assurez-vous régulièrement qu'ils sont propres et fonctionnent correctement.

Votre deux-roues doit obligatoirement être muni de :

- Un ou deux feux de croisement à l'avant.
- Un ou deux feux stop et un catadioptre rouge à l'arrière.
- Un ou deux feux de position et de route.
- Des indicateurs de direction.
- Un éclairage de la plaque minéralogique arrière.

EQUIPEMENT

ÉQUIPEMENT
VOTRE CORPS EST VOTRE SEULE CARROSSERIE

→ LE CASQUE

Le port du casque est obligatoire pour tout conducteur ou passager d'un deux-roues motorisé (art. R431-1). Il doit impérativement être homologué. Cette homologation, certifiée par une étiquette blanche E (norme européenne) ou une étiquette verte NF (norme française), impose notamment la présence de bandes réfléchissantes.

Choisissez votre casque avec soin :

- **Deux grandes catégories de casque existent :**
  - **L'intégral :** enveloppant toute la tête, il offre un niveau de protection maximal.
  - **Le jet :** plus léger qu'un casque intégral, il offre un angle de vision plus large. Il assure cependant une moins grande protection car il ne protège ni le visage ni le menton.
- Pour être efficace, **le casque doit être parfaitement ajusté à votre tête,** sans la compresser, et la sangle doit être correctement attachée et serrée.
- Préférez-le avec des **couleurs claires** pour améliorer votre visibilité.
- Assurez-vous qu'il est **doté d'une visière propre** et de qualité.
- **N'achetez jamais un casque d'occasion !**
- Il est conseillé de **le remplacer après tout choc** consécutif à une chute, ou tous les 5 à 7 ans afin de conserver une protection optimale.

→ LES GANTS

Le port de gants est indispensable car, en cas de chute (même à faible allure), la réaction instinctive est d'amortir le choc avec ses mains. Choisissez-les épais et dans une matière résistante à l'abrasion; privilégiez le cuir.

→ LES CHAUSSURES

Pour protéger vos pieds et vos chevilles, **portez de préférence des chaussures montantes** qui répondent aux normes européennes (EN 13634); elles absorbent une partie du choc en cas d'impact latéral.

→ LA TENUE

Quelle que soit la saison, il est indispensable de porter une tenue qui vous protège efficacement en cas de chute, de préférence aux normes européennes (EN 1621-1 et 2). Elle vous protégera également des intempéries (froid, pluie, vent…) qui abaissent vos capacités de réaction.

Le cuir est la matière à privilégier, pour le pantalon comme pour la veste. Il présente de nombreux avantages dont une très grande résistance à l'abrasion et au déchirement offrant ainsi une meilleure protection contre les brûlures provoquées en cas de chute.

Alternative plus légère au cuir, de nouvelles matières innovantes offrent également une très bonne protection. Certaines allient à la résistance des éléments de confort comme des membranes étanches laissant respirer la peau.

COMPORTEMENT

COMPORTEMENT
SUR LA ROUTE, CONDUISEZ SANS RISQUE

→ VOIR ET ÊTRE VU

Voir et être vu, c'est la base fondamentale de la conduite d'un deux-roues motorisé. Cela nécessite une vigilance constante et une adaptation au trafic. Vous devez en permanence observer et analyser votre environnement afin d'anticiper les dangers auxquels vous êtes particulièrement exposé.

- **Essayez de prévoir les réactions des autres usagers** qui ne vous ont peut-être pas vu :
  - → ouverture d'une portière, piéton qui traverse,
  - → automobiliste qui déboîte, etc.
- **Appliquez le code de la route :**
  - → respectez les limitations de vitesse et les règles de priorité,
  - → ne slalomez pas entre les voitures, utilisez vos rétroviseurs,
  - → signalez systématiquement vos changements de direction,
  - → respectez les distances de sécurité,
  - → ne déboîtez pas brusquement, etc.
- **Soyez constamment attentif à l'état de la chaussée :** déformation, gravillons, feuilles mortes, marquages au sol, ... susceptibles de vous déséquilibrer ou de vous faire glisser.
- **Ne prenez la route que si vous êtes en pleine forme ;** la conduite d'un deux-roues motorisé demande plus d'efforts physiques et de concentration que celle d'une voiture. Ne conduisez pas si vous êtes sous l'effet de la fatigue, de l'alcool, de la drogue ou de médicaments qui provoquent des baisses de vigilance.

→ FREINER

La conception d'un deux-roues motorisé rend le freinage plus complexe et délicat qu'avec une automobile.

Apprenez à freiner efficacement en trouvant l'équilibre entre le frein avant (70 % de la puissance de freinage) et le frein arrière (30 %). Le freinage est votre dernier recours avant l'accident.

En ville, à 50 km/h, sachez que 15 mètres vous seront nécessaires pour pouvoir réagir (distance parcourue durant le temps de réaction). Il s'agit de votre « bulle de survie ».

N'oubliez pas non plus que, **par temps de pluie,** la présence d'eau entre les disques et les plaquettes diminue l'efficacité du freinage.

→ TRANSPORTER UN PASSAGER

Le transport d'une personne n'est autorisé que si le véhicule est adapté et équipé d'une deuxième place, de repose-pieds et de poignées pour le passager (art. R431-5). Cette possibilité doit être mentionnée sur la carte grise.

Le transport d'un passager constitue un poids supplémentaire qui modifie le comportement de votre moto. N'oubliez pas de le prendre en compte.

- Communiquez avec votre passager afin de le rassurer et indiquez-lui les postures et comportements à adopter.
- Enfin, établissez avec lui un code de communication. Il sera utile en cas d'urgence.

Le transport d'un enfant doit répondre à certaines conditions (art. 431-11) :

- Il doit pouvoir atteindre les repose-pieds.
- Pour les enfants de moins de cinq ans,le véhicule doit comporter un siège adapté avec un système de retenue spécifique.

LEGISLATION

LÉGISLATION
SACHEZ ÊTRE EN RÈGLE

→ LE PERMIS DE CONDUIRE

Dès l'âge de 20 ans, avec le permis B depuis 2 ans, et dès 16 ans si vous avez le permis A1, vous pouvez conduire une moto dont la cylindrée n'excède pas 125 cm^3 et la puissance 15 CV.
Pour pouvoir conduire une moto n'excédant pas 125 cm^3, une formation, d'une durée minimum de 3 heures, est obligatoire pour les possesseurs du permis B, depuis le 1er janvier 2007.

De 18 à 21 ans, avec le permis A, vous pouvez conduire une moto d'une puissance maximale de 34 CV. Après une expérience de deux ans, ou si vous avez obtenu le permis A à 21 ans révolus, vous pouvez conduire une moto dans la limite des 100 CV autorisés (art 311-1).

→ L'IMMATRICULATION

Le certificat d'immatriculation européen dit « carte grise » est obligatoire (art. 322-2).
Une plaque d'immatriculation homologuée et lisible doit être apposée à l'arrière du véhicule (art 317-8).

→ L'ASSURANCE

L'assurance responsabilité civile est obligatoire ; elle couvre les dommages causés à un tiers à l'occasion d'un accident. Le justificatif doit être visible sur votre véhicule (art. L211-1 du code des assurances).

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

PRÉFET DE
SEINE-ET-MARNE

Retrouvez l'actualité des services de l'Etat sur Internet et Twitter :

www.seine-et-marne.gouv.fr

@Prefet77